

## REGRAS

### MMA AMADOR JUVENIL + JUNIOR IMMAF

#### **Propósito**

A competição amadora de artes marciais mistas [MMA] deve fornecer aos participantes novos no esporte de MMA a experiência necessária para progredir em uma possível carreira dentro do esporte.

O MMA amador deve fornecer o ambiente mais seguro possível para os combatentes treinarem e ganharem a experiência e o conhecimento necessários em caminhos direcionados, permitindo que eles compitam sob os limites das regras estabelecidas neste documento.

#### **Jurisdição**

Todas as competições e exibições de artes marciais mistas devem ser conduzidas sob a supervisão e autoridade da cbmmad/ órgão regulador anfitrião.

O árbitro deve permanecer como única autoridade em uma luta.

#### **Categorias**

- Youth ou juvenil c 12-13 anos;
- Youth ou juvenil b 14-15 anos;
- Youth ou juvenil a 16-17 anos;
- Juniors 18-20 anos.

#### **Tempo de luta**

- Youth ou juvenil c 12-13 anos - 1 rounde de 3 minutos;
- Youth ou juvenil b 14-15 anos – 1 round de 4 minutos;
- Youth ou juvenil a 16-17 anos – 3 rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso. Haverá um 4 round em caso de empate;
- Juniors 18-20 anos - 3 rounds de 3 minutos por 1 minuto de descanso. Haverá um 4 round em caso de empate.

## **Pesagem**

- As pesagens para competidores amadores devem ocorrer no dia da competição e em cada dia subsequente de competição em que os atletas progredirem;
- Todos os atletas devem pesar na balança oficial da competição de bermuda e camiseta/rashguard, de preferência o vestuário oficial da cbmmad/immaf;
- os competidores juvenis não têm permissão para se despir acima ou abaixo da cintura, para usar roupas íntimas ou torso nu.

## **Equipe de arbitragem**

- 1 árbitro + 3 juízes;
- O árbitro e o médico do ringue são os únicos indivíduos autorizados a entrar no ringue/área de luta a qualquer momento durante a competição;
- O árbitro é o único indivíduo autorizado a interromper uma luta.

## **Faltas**

- Bater com a cabeça (cabeçada);
- Arranhões oculares de qualquer tipo (dedo no olho);
- Morder ou cuspir em um oponente;
- Anzóis (fish hooking);
- Puxar o cabelo;
- Cravar o oponente na lona de cabeça ou pescoço (pile driver);
- Golpes na coluna ou na nuca. A coluna vertebral inclui o cóccix;
- Golpes na garganta de qualquer tipo e/ou agarrar a traquéia;
- Dedos estendidos em direção ao rosto/olhos do oponente;
- Golpe de cotovelo apontando para baixo (teto a solo, 12 a 6");
- Ataques na virilha de qualquer tipo;
- Joelhada e/ou chutar a cabeça de um oponente no chão;
- Pisão em um lutador no chão;
- Segurar as luvas, calções, caneleiras ou rash guard do adversário;
- Segurar ou agarrar a grade com os dedos das mãos ou dos pés;
- Manipulação de pequenas articulações(dedos das mãos ou pés);
- Jogar um oponente para fora da área de luta;
- Intencionalmente colocar um dedo em qualquer orifício, ou em qualquer corte ou laceração de seu oponente;
- Agarrar, beliscar, torcer a carne;

- Timidez (evitar contato ou deixar cair o bocal constantemente ou fingir uma lesão);
- Uso de linguagem abusiva na área de luta;
- Flagrante desrespeito às instruções do árbitro;
- Conduta antidesportiva que causa lesão ao adversário;
- Atacar um oponente após o toque do sino no final do período de combate;
- Atacar um adversário durante o intervalo;
- Atacar um adversário que está sob os cuidados do árbitro;
- Interferência do corner ou segundos de um lutador de artes marciais mistas;
- Aplicar qualquer substância estranha na cabeça ou no corpo para obter uma vantagem.

### **Técnicas proibidas para todas as categorias do MMA amador**

- Cotoveladas e golpes de antebraço de qualquer tipo;
- Gancho de calcanhar valendo somente leg locks;
- Twister, manivela de pescoço, abridor de latas, sentar através de crucifixo e/ou qualquer submissão considerada como aplicação de pressão no pescoço ou na coluna;
- Joelhadas na cabeça de um oponente;
- Chutes lineares/frontais mirando diretamente no joelho.

### **Técnicas proibidas para as categorias Youth/Juvenil A, B e C**

- Não haverá golpes na cabeça ou no rosto;
- Socos, chutes, joelhadas na cabeça;
- No chão ou em pé.

### **Técnicas proibidas para a categoria Youth/Juvenil A 16-17**

- Não golpear com os joelhos de forma alguma;
- Não é permitido chutar o corpo de um oponente caído (no chão apenas punho fechado golpeando só o corpo);
- Sem chaves de bíceps ou panturrilha;
- Sem wrist locks/mão de vaca;
- Sem suplex, arremessos elevados/ombros ou slams;
- Sem guilhotina na posição em pé (os estrangulamentos guilhotina devem ser finalizados a partir de uma posição de solo);

- Nenhum chute para cima de uma posição de chão;
- Sem pisão no pé;
- Chaves de tornozelo em forma de quatro devem ser aplicadas apenas a uma perna esticada, sem flexão do joelho durante a aplicação da finalização permitida.

### **Técnicas proibidas para a categoria Youth/Juvenil B 14-15**

- Não golpear com os joelhos de forma alguma;
- Sem striking de solo de forma alguma;
- Sem finalização omoplata;
- Sem chaves de joelho (ataques de perna legais são chave de aquiles reta e chave de tornozelo em forma de quatro apenas com perna estendida);
- Sem chaves de bíceps ou panturrilha;
- Sem wrist locks/mão de vaca;
- Sem suplex, arremessos elevados/ombros ou slams;
- Sem guilhotina na posição em pé (os estrangulamentos guilhotina devem ser “arm-in” e finalizados a partir de uma posição de solo);
- Nenhum chute para cima de uma posição de chão;
- Sem pisão no pé.

### **Técnicas proibidas para a categoria Youth/Juvenil C 12-13**

- Não golpear com os joelhos de forma alguma;
- Sem striking de solo de forma alguma;
- Sem finalização omoplata;
- Sem chave de perna de qualquer descrição;
- Sem chaves de bíceps ou panturrilha;
- Sem wrist locks/mão de vaca;
- Sem suplex, arremessos elevados/ombros ou slams (qualquer arremesso deve ser uma variação de quadril ou arremesso de quadril e ter controle de cabeça e braço);
- Sem estrangulamentos de guilhotina de qualquer tipo;
- Nenhum chute para cima de uma posição de chão;
- Sem pisão no pé.

## Cuidados

A premissa sobre a qual o grupo mais jovem de amadores deve competir deve ser fortemente baseada na aplicação e adaptação das técnicas de artes marciais mistas em um ambiente de maior segurança.

As restrições técnicas detalhadas acima devem permitir e facilitar os jovens competidores a acumular o tempo necessário e a experiência em um formato competitivo sem o risco de lesões ou traumas desnecessários sofridos.

Como resultado, os árbitros devem ser instruídos a permitir que as técnicas sejam livremente e abertamente usadas e aplicadas, mas não necessariamente finalizadas. Em outras palavras, um jovem competidor que foi pego em uma submissão legal não terá a mesma clemência e tempo que um sênior avançado teria para utilizar uma fuga. Devemos reconhecer que em uma idade tão precoce a ênfase será a segurança em primeiro lugar e não permitir ou arriscar lesões desnecessárias aos nossos jovens atletas. Assim, as “*submissões técnicas*” serão uma ocorrência mais frequente para decidir e encerrar uma luta.

## Equipamentos

### Luvas

- 6-8 onças na cor azul ou vermelha;
- O padrão de luvas a ser utilizado, será o oficial para mma, com abertura para os dedos e faixa de velcro no pulso;
- Cada atleta deve usar shorts/calções de compressão sem bolsos, e sem zíperes. O cordão na cintura deve estar na parte interna;
- Os shorts devem apresentar as cores azul ou vermelha;
- É proibida a utilização de qualquer tipo de calçado.

### Caneleira e rashguard

- As caneleiras devem ser do tipo de meia de neoprene. Caneleiras de velcro são proibidas;
- As rash guard rashguards devem ser de manga curta, sendo proibida a utilização de manga longa (a não ser por questões religiosas com prévia autorização da comissão);
- As caneleiras e a rash guard devem apresentar as cores azul ou vermelha.

### **Protetor genital**

- Todos os atletas da categoria masculina devem usar protetores genitais. As atletas femininas tem a opção de utilização, ou não, de proteção.

### **Protetor bucal**

- Todos os atletas devem usar protetor bucal durante um combate. O protetor bucal deve ser inspecionado e aprovado pelo médico presente;
- O round de um combate não pode começar sem o protetor no lugar;
- Se o protetor cair involuntariamente durante o combate, o árbitro deve pedir tempo, limpá-lo e reinseri-lo na boca do atleta, no primeiro momento oportuno, sem interferir na ação imediata.

### **Bandagens das mãos**

- Atletas das categorias juvenis não são obrigados a fazer bandagem nas mãos;
- Em todas as divisões de peso, as bandagens em cada uma das mãos dos atletas devem ser restritas a gazes leves, que não ultrapassem 20 jardas (18.3m) de comprimento por 2 polegadas (5 cm) de largura, afixadas por não mais que 10 pés (3 m) de esparadrapo cirúrgico, com 1 polegada (2.5 cm) de largura, em cada mão;
- As bandagens devem ser distribuídas uniformemente pela mão;
- As bandagens e esparadrapos devem ser colocados nas mãos dos atletas, no vestiário, e na presença de um representante da comissão reguladora;
- Sob nenhuma circunstância, as luvas de um atleta devem ser colocadas antes de aprovadas por um representante da comissão reguladora.

### **Aparência dos lutadores**

- Cada atleta deve se apresentar devidamente asseado e com aparência limpa;
- É proibido o uso excessivo de vaselina ou qualquer outra substância estranha no rosto ou corpo do atleta. O árbitro, ou algum representante oficial da comissão reguladora, pode exigir a remoção do excesso de vaselina ou qualquer outra substância estranha;
- O representante oficial da comissão deve inspecionar se cabelos, na cabeça ou no rosto de um atleta apresentar perigo e/ou interferir na supervisão de um combate, o mesmo deve ser impedido de lutar até que as circunstâncias sejam corrigidas;
- Um atleta não pode usar joias ou acessórios de piercing durante um combate.